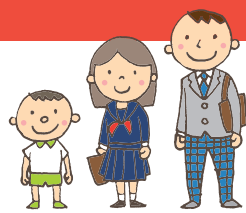


Physical Activity for Children and Youth



日本の子供・青少年の身体活動に関する報告2018

日本における6～17歳の子供や青少年の身体活動の現状および、サーベイランスシステムの状況などの身体活動に影響する要因について、日本を代表するサンプルから得られたデータを収集し、国際的に用いられている以下の枠組みを用いて、等級づけを行った。

各指標の等級は、定義された基準にあう子供や青少年の割合に基づいている。

A **A+ 94-100%** **A 87-93%** **A- 80-86%**
子供および青少年の大部分が該当する

B **B+ 74-79%** **B 67-73%** **B- 60-66%**
子供および青少年の半分以上が該当する

C **C+ 54-59%** **C 47-53%** **C- 40-46%**
子供および青少年のおよそ半分が該当する

D **D+ 34-39%** **D 27-33%** **D- 20-26%**
子供および青少年の半分以下が該当する

F **F 0-20%**
子供および青少年の僅かが該当する

INC 等級を評価するためのデータが不十分な場合

表1. The 2018 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthにおける各指標の等級

指標	等級
1. 日常生活全般の身体活動量	INC
2. 組織化されたスポーツへの参加	B-
3. 活動的な遊び	INC
4. 活動的な移動手段	A-
5. 座位行動	C-
6. 体力	A
7. 体型	A
8. 家族および仲間の影響	C-
9. 学校	B+
10. 地域社会と構築環境	B-
11. 政府戦略と投資	B

この等級は、全国の子供および青少年の身体活動の現状や要因の状況を示している。子供および青少年の身体活動に対する政策策定など家族、学校、地域住民、国などを支援する際の情報としての活用が可能である。

The 2018 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthの 詳細について



The 2018 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthの詳細(データや引用文献など)は、ウェブサイト (www.activekids.jp) から閲覧可能です。また、レポートカードの学術的な報告は、Journal of Exercise Science & Fitnessに掲載されています。

今後について

The 2018 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthは、二版ですが、2020年東京オリンピック・パラリンピック前後をはじめ、各指標の等級の変化を明らかにするために、今後、継続的に発行していく事を計画しています。第三版は、2020年の発行を予定しています。この活動に共感していただける企業・団体、個人や組織の方は、アクティブヘルシー キッズ ジャパン(active.healthy.kids.japan@gmail.com)までご連絡下さい。

謝辞

本レポートカードは、平成27年度日本体力医学会プロジェクト研究(平成27～平成29年度)および桜美林大学からの支援により、桜美林大学(田中千晶准教授)、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所(田中茂穂部長、宮地元彦部長)、東京医科大学(井上茂教授)、順天堂大学(鈴木宏哉准教授)、島根大学(安部孝文助教)、University of Strathclyde (John J Reilly教授)の共同研究として作成しました。プロジェクトのメンバーの貢献、外部評価者である日本運動疫学会(<http://jaee.umin.jp/index.html>)および関係者の皆様に感謝致します。



J.F. Oberlin University
桜美林大学



National Institutes of Biomedical Innovation,
Health and Nutrition
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所



Tokyo Medical University
東京医科大学



Juntendo University
順天堂大学



Shimane University
島根大学



University of
Strathclyde
Glasgow



Physical Activity for Children and Youth

日本の子供・青少年の身体活動に関する報告2018



身体活動、健康行動 および健康関連指標

1 日常生活全般の身体活動量



15歳未満の子供の身体活動量に関する、国を代表するデータは見られない。厚生労働省の「国民健康・栄養調査」における15歳以上の者の歩数をみると、長期的にみて、15~19歳の男性は最近の減少が著しい。女性は、やや減少した後、おおむね横ばいで推移している。2012年以降、歩数のデータは報告されていない。



2 組織化されたスポーツへの参加



スポーツ庁の「平成28年度体力・運動能力調査」(2017)によると、小学校1年生から高等学校3年生の組織化されたスポーツへの参加率の平均値は、64%であった。



3 活動的な遊び



子供・青少年の活動的な遊びに関する、国を代表するデータはない。国による外遊び時間の推奨値は示されていない。



4 活動的な移動手段



スポーツ庁の「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2018)によると、小学校5年生と中学校2年生の徒歩又は自転車で通学している割合は、89%と82%であった。



5 座位行動



スポーツ庁の「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2018)によると、ふだんの平日に学校から帰った後や、学校が休みの日の、一日あたりのテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ている割合が2時間以上であったのは、小学校5年生が51%、中学校2年生が62%であった。



6 体力



スポーツ庁による「平成28年度体力・運動能力調査」(2017)によると、9~17歳の有酸素性能力の指標である20mシャトルランの最高速度(km/h)の平均値は、90パーセンタイルであった (Tomkinson et al. 2017)。



7 体型



文部科学省による「平成29年度学校保健統計調査」(2018)で肥満度が20%以上の者であったのは、6~17歳の平均値で8.22%であった。1980年代の結果と比較すると、依然として高い。一方、肥満度-20%の痩身者は、2.26%であった。



身体活動 及び健康の関連要因

8 家族および仲間の影響



スポーツ庁の「平成29年度体力・運動能力、運動習慣等調査」(2018)によると、小学校5年生が家の人と一緒に、運動やスポーツを週に1回以上する割合は、31%であった。小学校5年生と中学校2年生が、家の人から運動やスポーツを積極的に行うことをすすめられることが、「よくある」および「時々ある」の割合は、各々58%と47%であった。

「平成28年国民健康・栄養調査」(2017)によると、20-64歳における成人男女の歩数は、男性7,769歩/

9 学校



日、女性6,770歩/日であった。BMI(body mass index)が25kg/m²以上の成人肥満者の割合は、25.85%であった。18.5kg/m²未満の成人痩身者の割合は、8.05%であった。また、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者の割合は、21%であった。



小学校から高等学校では、文部科学省による学習指導要領により、体育の授業の内容や授業時数が決められている。全ての学校で休み時間が組み込まれている。しかし、小学校では、専科教員による体育の授業が実施されていない(約5%)。また、小学校の教科では体育のみ検定教科書が発行されていない。



10 地域社会と構築環境



厚生労働省による「健康日本21(第二次)」において、住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数は、30/47都道府県(64%)であった。



11 政府戦略と投資



スポーツ基本法、健康増進法、学校給食法といった複数の法令が整備されている。更に、戦略・施策としても、スポーツ基本計画、健康日本21(第二次)などがある。しかしながら、日常の身体活動に関する指針は、幼児、成人および高齢者を対象に策定されているものの、6~17歳の子供および青少年については、国の指針は策定されていない。

